

**ANS im. Księcia Mieszka I**  
**WYDZIAŁ NAUK MEDYCZNYCH –**  
**KIERUNEK WYCHOWANIE FIZYCZNE**  
**STUDIA I STOPNIA**  
**SYLABUS PRZEDMIOTOWY**

**Informacje ogólne**

Nazwa przedmiotu: Specjalizacja instruktorska - Lekkoatletyka					
1. Kod przedmiotu: I WF – III/5,6 - 49		2. Liczba punktów ECTS: 7			
3. Kierunek:	Wychowanie fizyczne	7. Liczba godzin:	ogółem	wyklady	ćwiczenia /inne akt.
4. Specjalność:		8. Studia stacjonarne:			
5. Rok studiów	III	9. Studia niestacjonarne:	70	40	30
6. Semestr:	5, 6	10. Poziom studiów:	1 licencjat		
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące:					
11. Forma zaliczenia:	egzamin	12. Język wykładowy:	polski		

**Informacje szczegółowe**

<b>1.Cele przedmiotu /cele uczenia się 5 – 10 (intencje wykładowcy):</b>	
<b>C 1.</b>	Przygotowanie do systematycznego szkolenia młodych lekkoatletów na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym.
<b>C 2.</b>	Pogłębienie wiedzy na temat szkolenia w biegach wytrzymałościowych.
<b>C 3.</b>	Pogłębienie wiedzy na temat szkolenia w biegach sprinterskich.
<b>C 4.</b>	Pogłębienie wiedzy na temat szkolenia w skokach lekkoatletycznych.
<b>C 5.</b>	Pogłębienie wiedzy na temat szkolenia w rzutach lekkoatletycznych

<b>2. Wymagania wstępne:</b>
------------------------------

3. Efekty uczenia się wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):				
W zakresie wiedzy				
Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia się kierunkowego (Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się student:)	Sposób weryfikacji efektu uczenia się	Symbol postawionego celu/ów
C.W5.SN D.1/E.1.W12.SN D.1/E.1.W15.SN K1A_W03, K1A_W10 K1A_W22	P49-W01	Zna zasady szkolenia młodych zawodników w zakresie biegów wytrzymałościowych.	Kolokwium, dyskusja	C2
C.W5.SN D.1/E.1.W12.SN D.1/E.1.W15.SN K1A_W03, K1A_W10 K1A_W22	P49-W02	Zna zasady szkolenia młodych zawodników w biegach sprinterskich.	Kolokwium, dyskusja	C3
C.W5.SN D.1/E.1.W12.SN D.1/E.1.W15.SN K1A_W03, K1A_W10 K1A_W22	P49-W03	Zna zasady szkolenia młodych zawodników w skokach lekkoatletycznych.	Kolokwium, dyskusja	C4
C.W5.SN D.1/E.1.W12.SN D.1/E.1.W15.SN K1A_W03, K1A_W10 K1A_W22	P49-W04	Zna zasady szkolenia młodych zawodników w rzutach lekkoatletycznych.	Kolokwium, dyskusja	C5
B.2.W2.SN C.W4.SN K1A_W10 K1A_W12 K1A_W03, K1A_W22	P49-W05	Charakteryzuje etapy szkolenia i strukturę rocznego cyklu treningowego młodych lekkoatletów.	Kolokwium, dyskusja	C1
W zakresie umiejętności				
Symbol kierunkowego	Symbol przedmiotowe	Opis zmodyfikowanego dla	Sposób weryfikacji	Symbol postawionego

efektu uczenia się	go efektu uczenia się	przedmiotu założonego efektu uczenia się kierunkowego	efektu	celu/ów
B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN C.U3.SN D.1/E.1.U10.SN K1A_U01 K1A_U04, K1A_U05, K1A_U09 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20	P49-U01	Konstruuje roczny plan szkolenia młodych lekkoatletów z podziałem na podokresy.	Przygotowanie rozkładu akcentów pracy treningowej, Prowadzenie fragmentów zajęć	C1
B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN C.U3.SN K1A_U01 K1A_U04, K1A_U05, K1A_U09 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20	P49-U01	Potrafi zaplanować obciążenia treningowe w biegach wytrzymałościowych adekwatnie do poziomu sportowego, etapu szkolenia i podokresu roku treningowego.	Przygotowanie rozkładu akcentów pracy treningowej, Prowadzenie fragmentów zajęć	C2
K1A_U01 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20	P49-U01	Potrafi skonstruować plan treningowy treningowy w biegach sprinterskich na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym	Przygotowanie rozkładu akcentów pracy treningowej, Prowadzenie fragmentów zajęć	C3
K1A_U01 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20	P49-U01	Potrafi skonstruować plan treningowy treningowy w skokach lekkoatletycznych na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym	Przygotowanie rozkładu akcentów pracy treningowej, Prowadzenie fragmentów zajęć	C4
K1A_U01 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20	P49-U01	Potrafi skonstruować plan treningowy treningowy w rzutach lekkoatletycznych na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym	Przygotowanie rozkładu akcentów pracy treningowej, Prowadzenie fragmentów zajęć	C5

W zakresie kompetencji społecznych				
Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia się kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
B.1.K2.SN D.1/E.1.K9.SN K1A_K04 K1A_K08 K1A_K11	P49-K01	Troszczy się o zdrowie i bezpieczeństwo podopiecznych.	Ocena prowadzenia ćwiczeń ruchowych	C2
O.K1 K1A_K13 K1A_K10	P49-K01	Docenia osiągnięcia podopiecznych.	Ocena prowadzenia ćwiczeń ruchowych	C3
K1A_K01	P49-K01	Wykazuje gotowość o doskonalenia warsztatu zawodowego.	Dyskusja,	C4
O.K2, O.K7 K1A_K08	P49-K01	Kieruje zespołem sportowym.	Ocena prowadzenia ćwiczeń ruchowych	C1

4. Treści programowe:		
Symbol treści programowych uczenia się	Treści programowe	Odniesienie do efektów uczenia się-Symbol
	<b>ĆWICZENIA</b>	
T1	Jednostka treningowa biegu ciągłego	C.W5.SN, D.1/E.1.W12.SN, D.1/E.1.W15.SN, K1A_W03, K1A_W10 K1A_W22, B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN, C.U3.SN, D.1/E.1.U10.SN, B.1.K2.SN D.1/E.1.K9.SN, O.K1, O.K2, O.K7, K1A_U01, K1A_U11, K1A_U19, K1A_U20, K1A_K08, K1A_K11, K1A_K13, K1A_K10, K1A_K01
T2	Jednostka treningowa crossu	
T3	Jednostka treningowa biegów interwałowych	
T4	Jednostka treningowa biegów tempowych	
T5	Jednostka treningowa szybkości biegowej	
T6	Jednostka treningowa techniki startu niskiego i odcinka startowego	
T4	Jednostka treningowa techniki biegu przez płotki	
T8	Jednostka treningowa techniki biegu sztafetowego	
T9	Jednostka treningowa techniki biegu sztafetowego	
T10	Jednostka treningowa techniki skoku w dal	

T11	Jednostka treningowa techniki skoku w dal	
T12	Jednostka treningowa techniki trójskoku	
T13	Jednostka treningowa techniki trójskoku	
T14	Jednostka treningowa skoku wzwyż	
T15	Jednostka treningowa skoku wzwyż	
T16	Jednostka treningowa z elementami techniki skoku o tyczce	
T17	Jednostka treningowa z elementami techniki skoku o tyczce	
T18	Jednostka treningowa techniki rzutu oszczepem	
T19	Jednostka treningowa techniki rzutu oszczepem	
T20	Jednostka treningowa rzutu dyskiem	
T21	Jednostka treningowa rzutu dyskiem	
T22	Jednostka treningowa techniki pchnięcia kulą	
T23	Jednostka treningowa techniki pchnięcia kulą	
T24	Jednostka treningowa techniki rzutu młotem	
T25	Jednostka treningowa techniki rzutu młotem	
<b>WYKŁADY</b>		
T26	Etapy szkolenia w lekkiej atletyce z uwzględnieniem rozwoju ontogenetycznego	C.W5.SN, D.1/E.1.W12.SN, D.1/E.1.W15.SN, K1A_W03, K1A_W10 K1A_W22, B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN, C.U3.SN, D.1/E.1.U10.SN, B.1.K2.SN D.1/E.1.K9.SN, O.K1, O.K2, O.K7, K1A_U01, K1A_U11, K1A_U19, K1A_U20, K1A_K08, K1A_K11, K1A_K13, K1A_K10, K1A_K01
T27	Struktura czasowa rocznego cyklu treningowego dla młodych zawodników	
T28	Struktura rzeczowa cyklu treningowego	
T29	Zasada superkompensacji i fazy budowania formy sportowej	
T30	Zasady, formy i środki kształtowania wytrzymałości	
T31	Zasady, formy i środki kształtowania siły mięśniowej	
T32	Zasady, formy i środki kształtowania szybkości	
T33	Zasady, formy i środki kształtowania koordynacji ruchowej	
T34	Szkolenie młodych biegaczy na średnie i długie dystanse w rocznym cyklu treningowym	

T35	Szkolenie młodych biegaczy na średnie i długie dystanse w rocznym cyklu treningowym	
T36	Szkolenie młodych biegaczy na średnie i długie dystanse w rocznym cyklu treningowym	
T37	Szkolenie młodych sprinterów w rocznym cyklu treningowym	
T38	Szkolenie młodych sprinterów w rocznym cyklu treningowym	
T39	Szkolenie młodych sprinterów w rocznym cyklu treningowym	
T40	Szkolenie młodych skoczków w rocznym cyklu treningowym	
T41	Szkolenie młodych skoczków w rocznym cyklu treningowym	
T42	Szkolenie młodych skoczków w rocznym cyklu treningowym	
T43	Szkolenie młodych miotaczy w rocznym cyklu treningowym	
T44	Szkolenie młodych miotaczy w rocznym cyklu treningowym	
T45	Szkolenie młodych miotaczy w rocznym cyklu treningowym	

#### **5. Warunki zaliczenia:**

**(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:**

Ćwiczenia: przygotowanie konspektów zajęć treningowych, prowadzenie fragmentów zajęć, prezentacja technik lekkoatletycznych (pokaz), kolokwium, egzamin pisemny.

Wykłady: uczestnictwo, egzamin pisemny.

**(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny: skala ocen od 2 do 5. Wymagane spełnienie wszystkich warunków na ocenę co najmniej 3.0.**

#### **6. Metody prowadzenia zajęć:**

Wykład, prezentacja multimedialna, projektowanie zajęć, ćwiczenia ruchowe, dyskusja

**7. Literatura (podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez studentów a nie wykorzystywane przez wykładowcę)**

<b>Literatura obowiązkowa:</b>	<b>Literatura zalecana:</b>
Stawczyk Z (1999) <i>Zarys lekkoatletyki</i> . AWF Poznań	Marszałek S. (2010) <i>Zastosowanie technik rozciągających w zmniejszaniu ryzyka kontuzji u biegaczy</i> . <a href="http://www.la.awf.poznan.pl">www.la.awf.poznan.pl</a> , zakładka Dydaktyka – Materiały dydaktyczne (publikacja elektroniczna).
Stawczyk Z (2001) <i>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</i> . AWF Poznań	Iskra J, Walaszczyk A (1994) <i>Metodyka nauczania dzieci biegu przez płotki</i> . Sport Wyczynowy nr 9-10.
Stawczyk Z (1998) <i>Gry i zabawy lekkoatletyczne</i> . AWF Poznań.	Kusy K, Zieliński J (2004) <i>Lekkoatletyka</i> . W: <i>Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole</i> . Wydawnictwo eMPI <sup>2</sup> . Poznań, str. 199-221.
Iskra J, Osik T, Walaszczyk A (2002) <i>Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych</i> . ARF Media. Poznań.	Bora P (1993) <i>Systematyka ćwiczeń skocznościowych</i> . Lekkoatleta nr 4, str. 19–20.
Iskra J (1998) <i>Bieg przez płotki. Teoretyczne podstawy i praktyczne rozwiązania treningowe</i> . AWF Katowice.	Morończyk A (1988) <i>Metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych</i> . AWF Warszawa.
<i>Wybrane przepisy zawodów lekkoatletycznych IAAF 2010-2011</i> . <a href="http://www.la.awf.poznan.pl">www.la.awf.poznan.pl</a> , zakładka Dydaktyka – Materiały dydaktyczne	
Prus G (1997) <i>Trening w biegach średnich i długich</i> . AWF Katowice	
Sozański H, Witczak T, Starzyński (1999) <i>Podstawy treningu szybkości</i> . Biblioteka trenera. COS Warszawa.	
Raczek J (1991) <i>Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży</i> . Biblioteka Trenera. RCM-SKFiS Warszawa.	

<b>8. Kalkulacja ECTS – proponowana: (na podstawie poniższego przykładu)</b>		
<b>Forma aktywności/obciążenie studenta</b>	<b>Godziny na realizację</b>	
	<b>Studia stacjonarne</b>	<b>Studia niestacjonarne</b>
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą		70
Praca własna studenta		105
SUMA GODZIN	175	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	7	

*Niniejszy dokument jest własnością ANS im. Księcia Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przysyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.*